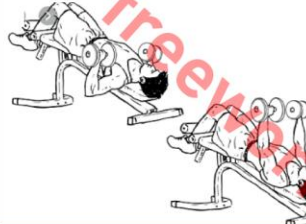
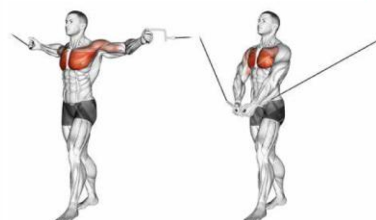
اليوم 1 تمارين الصدر

العلوي
الوسط
السفلي
الخط الأوسط

الجزء المستهدف	عدد التكرارات	مدة الراحة	
صدر علوي 	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	INCLINE DB PRESS 
	3 مجموعات 10 تكرار	80 ثانية	INCLINE BB PRESS 
صدر وسط 	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	FLAT BB BENCH PRESS 
خط أوسط 	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	FLAT DB FLY 
صدر سفلي 	3 مجموعات 10-12 تكرار	80-120 ثانية	DECLINE DB PRESS 
	3 مجموعات 10 تكرار	60-90 ثانية	cable crossover 

اليوم 2 تماري الباي و التراي

ترايسبس كاملة
بايسبس كاملة

العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
البايسبس	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	standung db curl
	3 مجموعات 10 تكرار	80 ثانية	incline db curl
	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	regular ez bar curl
الترايسبس	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	ez bar skullcrusher
	3 مجموعات 10-12 تكرار	80-120 ثانية	extension
	3 مجموعات 10 تكرار	60-90 ثانية	over head extension


YORK


YORK
PW3R

اليوم 4 تماري الكتف كامل

كتف أمامي
كتف جانبي
كتف خلفي

العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
كتف أمامي	3 مجموعات 10-12 تكرار	40 ثانية	bb military press
	3 مجموعات 10 تكرار	60 ثانية	plate front raise
كتف جانبي	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	seated db lateral raise
	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	cable one arm lateral raise
كتف خلفي	3 مجموعات 10-12 تكرار	60-90 ثانية	db bent over lateral raise
	3 مجموعات 10 تكرار	60-90 ثانية	cable face pull



اليوم 5 تماري الظهر كاملة

الظهر العلوي
الظهر الوسط و اللاس
الظهر السفلي

	مدة الراحة	عدد التكرارات	العضلة المستهدفة
pulldown	ثانية 60	3 مجموعات 10-12 تكرار	عضلات اللاس
single db arm row	ثانية 60	3 مجموعات 10 تكرار	
bent over row	ثانية 60	3 مجموعات 10-12 تكرار	عضلات الوسط
cable rows	ثانية 60-120	3 مجموعات 10 تكرار	
upright row	ثانية 60-90	3 مجموعات 10-12 تكرار	عضلة الترابيس
shrugs	ثانية 60-120	3 مجموعات 10 تكرار	
deadlift	ثانية 60-120	3 مجموعات 10 تكرار	الظهر السفلي



اليوم6 تمارين الأرجل كاملة

الفخذ الأمامي
الفخذ الخلفي
السمانة

العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
الفخذ الأمامي	3 مجموعات 10-8 تكرار	60 ثانية	squat
	3 مجموعات 8 تكرار	60 ثانية	press
الفخذ الخلفي	3 مجموعات 10-8 تكرار	60 ثانية	leg curl
	3 مجموعات 8 تكرار	60-120 ثانية	deadlift
عضلة السمانة	3 مجموعات 10-8 تكرار	60-90 ثانية	calf raise
	3 مجموعات 8 تكرار	60-120 ثانية	calf raise

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين و النظام الغذائي بالموقع